



X-Plain™

Síndrome de Intestino Irritable

Sumario

El síndrome de intestino irritable, o colon irritable, o IBS (por su sigla en inglés) es una afección intestinal muy común. Casi el 15% del total de la población adulta americana padece los síntomas del IBS.

El síndrome de intestino irritable es un problema intestinal que puede causar dolor o provocar cambios en la defecación.

Este programa de educación al paciente le enseñará a conocer el IBS y cómo tratarlo.

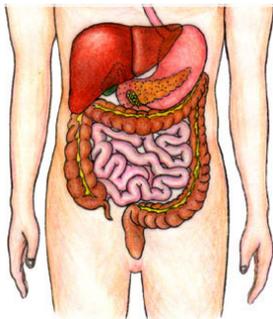
La Anatomía

El colon es la última parte de los intestinos. También se llama intestino grueso.

La comida, al ser tragada, pasa por el esófago: el tubo alimenticio.

Luego, la comida pasa por el estómago, donde es digerida.

La comida digerida va desde el estómago hasta el intestino delgado, donde los nutrientes son digeridos y parcialmente reabsorbidos.



Las fibras y la comida digerida finalmente alcanzan el colon. En el colon, se reabsorben el resto de los nutrientes y se forman las heces.

Las heces se almacenan en la última parte del colon, el sigmoideo y el recto, antes de ser expulsadas.

el colon se compone de:

- el colon ascendente
- el colon transversal
- el colon descendente
- el colon sigmoideo
- el recto
- el ano

Las paredes de los intestinos tienen músculos que se contraen y se relajan para impulsar la comida digerida a través de los intestinos. Estas contracciones también facilitan la defecación.

Las contracciones de los músculos del intestino son controladas en parte por el sistema nervioso, pero también por los alimentos que consumimos y por las hormonas de la sangre. Es por eso que muchas personas sienten la necesidad de defecar media hora después de la comida. Esta sensación es aún mayor después de las comidas altas en grasa.

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Las funciones normales del intestino pueden variar entre las 3 defecaciones al día y las 3 a la semana. El material fecal se considera normal si:

- está bien formado
- no contiene sangre, y
- pasa fácilmente, sin dolor ni cólicos.

Síntomas

Entre los síntomas comunes de síndrome del intestino irritable se incluyen:

- Los cólicos abdominales
- La hinchazón
- Los gases
- La diarrea

Entre los síntomas del síndrome de intestino irritable NO se incluyen los que se citan a continuación. Las siguientes podrían ser señales de una enfermedad del colon más seria:

- presencia de sangre en las heces
- pérdida de peso
- fiebre
- dolor continuo

Los síntomas del IBS pueden variar, dependiendo de lo que se come, cuánto se come, del estrés emocional, y del ciclo menstrual en las mujeres. Es por eso muy importante que los pacientes con IBS mantengan un control estricto de lo que hace empeorar sus síntomas.

Algunos tipos de comidas pueden causar también los síntomas del IBS. Entre estos se incluyen:

- los productos lácteos
- las comidas grasosas
- el chocolate
- la cafeína
- el alcohol

Los síntomas del IBS pueden ser leves si ocurren sólo de vez en cuando, o pueden ocurrir más frecuentemente.

En el peor de los casos, los síntomas del IBS pueden limitar la capacidad para trabajar, hacer vida social, o hasta para salir de casa por una hora. Algunos pacientes necesitan estar cerca del baño en todo momento, lo cual podría impedir las relaciones sociales normales.

Causas

Hoy en día no se conocen las causas del síndrome de intestino irritable.

Entre los factores que parecen producir los síntomas del IBS se incluyen: la dieta, el estrés emocional, y las hormonas.

Los pacientes que padecen el síndrome de intestino irritable NO tienen un riesgo más alto de desarrollar cáncer de colon.

Los pacientes que tienen IBS no tienen un riesgo más alto de desarrollar problemas psicológicos o psiquiátricos.

Diagnosia

Sólo se diagnostica el IBS después de eliminar otras enfermedades que podrían provocar síntomas similares.

Primero se realiza una historia médica detallada y un examen físico.

Se pueden tomar muestras de las heces para buscar evidencias de sangre o de infecciones.

Se puede hacer un examen especializado, llamado endoscopia, para observar el interior del colon.

Los exámenes radiológicos: los enemas de bario o las escanografías computarizadas, también pueden ser útiles.

Si los exámenes demuestran que el paciente no sufre otras afecciones, se puede diagnosticar el IBS.

Tratamiento

El tratamiento de síndrome del intestino irritable incluye una serie de cambios en su estilo de vida. Estos cambios específicos pueden ser útiles, todo depende de la causa concreta que esté causando el síndrome.

Disminuir el estrés emocional suele ser el primer paso para reducir los síntomas del IBS.

Cambiar la dieta de diferentes formas puede ayudarnos a reducir los síntomas del IBS. Limitar el consumo de productos lácteos, el chocolate, las comidas grasosas, el café y el alcohol suele ser de ayuda. Comer poco, varias veces al día, también puede ayudar.

Si aumenta la cantidad de fibras en su dieta, usted puede regularizar la defecación y ayudar a controlar la función del colon. Si come más vegetales, usted agrega mucha fibra a su dieta.

Los pacientes que no toleran los productos lácteos quizá puedan recurrir a los suplementos de lactosa, ya que ayudan a reducir los síntomas del IBS. La lactosa es un componente químico especial que ayuda a digerir el producto lácteo.

También se pueden administrar medicamentos que relajan los músculos de los intestinos. Entre estos se incluyen los anti-depresivos y los tranquilizantes.

Los suavizantes de heces, o laxantes, deben usarse con cuidado. Existe la posibilidad de que los músculos del intestino se vuelvan dependientes, o adictos a los laxantes.

Resumen

El síndrome de intestino irritable es una enfermedad muy frecuente de los intestinos.



Los cambios dietéticos, reducir el estrés y los medicamentos, pueden ayudar a los pacientes con IBS a llevar vidas normales.

Es importante que usted avise a su médico si se presentan los síntomas del IBS; ¡con algunos cambios, el IBS puede ser controlado y su vida normal puede continuar!

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.